

CA1
-2016

Government
Publications

GOVT

Government
Publications

Services *for* You

overnment of Canada Services in



ent Gouvernement
a du Canada

Canada

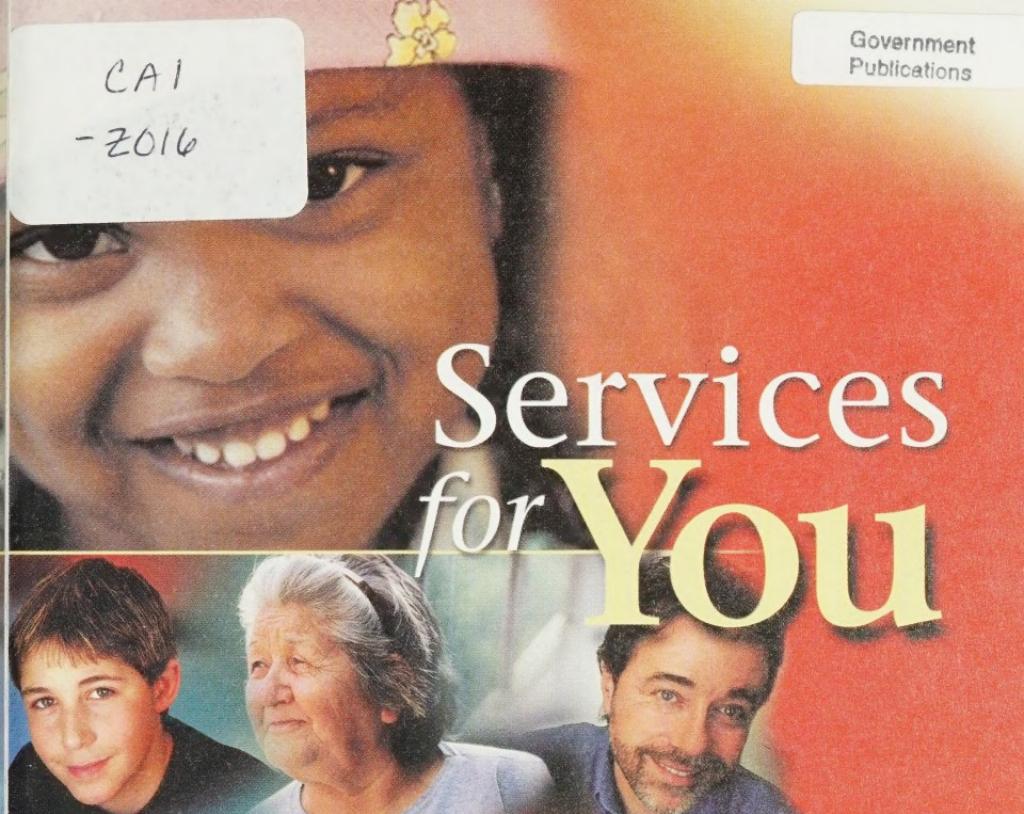


Digitized by the Internet Archive
in 2021 with funding from
University of Toronto

<https://archive.org/details/31761114653512>

CAI
- 2016

Government
Publications



Services *for* You

Guide to Government of Canada Services in
Quebec



Government
of Canada Gouvernement
du Canada

Canada

Table of contents



Children and families

- | | |
|--|---|
| Education savings grant, a gift for the future | 4 |
| Pre-school program helps Aboriginal kids | 4 |

Consumer information

- | | |
|---|---|
| Protect your rights | 5 |
| Pull the plug on junk mail and unwanted phone calls | 5 |

Environment

- | | |
|--|---|
| How you can take positive action on climate change | 6 |
| Help your community protect the environment | 7 |
| A healthy St. Lawrence River | 7 |
| Smog alerts protect you | 7 |

Health

- | | |
|---|---|
| We can live without tobacco | 8 |
| To prevent diabetes | 8 |
| Alcohol and pregnancy: A dangerous mix | 9 |
| Preventing falls can protect your good health | 9 |

Immigration

- | | |
|---|----|
| Get your new life in Canada off to a good start | 10 |
| For permanent residents who travel abroad | 11 |

Internet

- | | |
|--|----|
| Public access to the Internet is available | 11 |
|--|----|

Jobs

- | | |
|--|----|
| Take the first step toward a full-time job | 12 |
| The Canadian Forces: A career choice | 12 |

Support for businesses:

- | | |
|---|----|
| Help for small- and medium-sized businesses | 13 |
| Information for entrepreneurs and the self-employed | 13 |
| Offer your services to the Government of Canada | 13 |

Canada's New Health Care Accord

Contact the Government of Canada



Printing and distribution cost: 33¢ per unit

Introduction

Government of Canada services are designed to meet your changing needs. This guide, *Services for You*, describes a few of these services, how they work and how you can access them. It has eight sections. Each deals with individual needs or areas of common concern.

- Topics are in **bold**.
- Titles of booklets and pamphlets appear in *italics*.
- Toll-free telephone numbers and Web sites are provided at the end of each description.
- A detachable list of toll-free telephone numbers and Web sites is provided at the end of the guide.

We encourage you to keep *Services for You*. If your needs change, it will help you find the right service.



About other services

To find out about other Government of Canada services:

- Call 1 800 O-Canada (1 800 622-6232), the Government of Canada information service;
- Visit the Government of Canada main Web site: canada.gc.ca

This guide is also available in large print, on audio cassette, in Braille and on computer diskette by calling 1 800 O-Canada.

Children and families

Education savings grant, a gift for the future

When you decide to open a Registered Education Savings Plan for a special child in your life, you give them a gift for the future. The **Canada Education Savings Grant** will contribute up to \$400 per year by depositing 20 cents for every dollar you invest in a Registered Education Savings Plan, until your child turns 17.



1 888 276-3624 (toll-free)
www.hrdc.gc.ca/cesg

This government support could add up to \$7,200 by the time your child is ready to go on to post-secondary studies.

Pre-school program helps Aboriginal kids

Aboriginal children are ready to learn when they start school thanks to **Aboriginal Head Start**. The program is offered to children up to five years old on and off reserve. It is supported by the Government of Canada.

To find out how to participate, contact the Aboriginal Head Start program.

A welcome helping hand

"This program has really made a difference for my daughter. When she comes home from school, she talks about her culture. She even teaches me things," says the mother of an Aboriginal Head Start participant. "When she started school, she was already used to learning and interacting with others."

1 866 225-0709 (toll-free)

www.hc-sc.gc.ca/hppb/childhood-youth

and click on "Aboriginal Childhood & Youth"

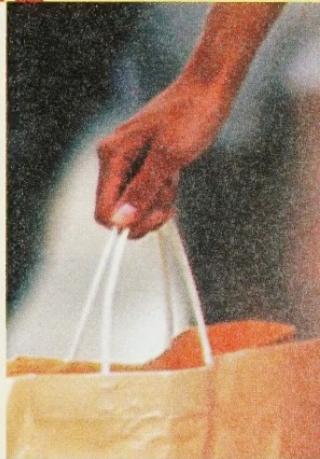
Consumer information

Protect your rights

Concerned about:

- Cutting your credit card debt?
- Reducing banking fees?
- Shopping safely on-line?
- Avoiding consumer fraud?
- Investing wisely?
- Protecting your privacy?

For practical tools and information
to protect your interest in
today's marketplace, contact
Consumer Connection.



 1 800 348-5358
 consumer.ic.gc.ca

Pull the plug on junk mail and unwanted phone calls

It's easy to remove your name from many of the mail and phone lists companies use to contact you. Simply go to:

- strategis.gc.ca
- click on "Consumer Information" in the left menu
- then on "Consumer Connection"
- "Health and Personal" and
- "Resources for Seniors" under "Personal Services"

Environment

How you can take positive action on climate change

Climate change affects our health, environment and economy. By using less energy, we can reduce the greenhouse gas emissions that contribute to **climate change**. Here are a few simple ways we can save energy every day:

- Turn off lights, appliances, televisions and computers when not needed.
- Seal leaks around doors and windows.
- Check the EnerGuide label when buying a new appliance.
- Lower your thermostat.
- Clean your furnace filter regularly.
- Install low-flow shower heads which use up to 60% less water than conventional showers.
- Take the bus. One full bus takes 40 vehicles off the road. That saves 70,000 litres of fuel and avoids over 175 tonnes of greenhouse gas emissions a year.
- Turn off your vehicle whenever possible. Letting your vehicle run for just 10 seconds uses more fuel than restarting your engine.



1 800 O-Canada

www.climatechange.gc.ca

Help your community protect the environment

Want to get your community involved in cleaning up the environment? Help is available through the **EcoAction Program**. The program supports projects that protect

the environment. If your non-profit group has an environmental project in mind, contact EcoAction.

 **1 800 463-4311**

 www.ec.gc.ca/ecoaction

A healthy St. Lawrence River

The Governments of Canada and Quebec are working together to protect, restore and improve the St. Lawrence River with the **St. Lawrence Vision 2000** program. Find answers to some of your questions:

-  Can you drink water from the river?
-  Can you eat fish caught in the river?
-  Are there activities on the water that pose health risks?



 **1 800 463-4311**

 www.slv2000.qc.ca

and click on "Human Health" at the top of your screen



Smog alerts protect you

Smog makes breathing a struggle for people with heart or lung disorders. **Info-Smog** gives you free summer smog warnings.

 **1 800 463-4311**

 <http://lavoieverte.qc.ec.gc.ca/atmos/smog>

Health

We can live without tobacco

Did you know that almost 40% of young adult students smoke? Most young people who smoke regularly will continue to smoke as adults. The **Tobacco Control Program** can help you when you're ready to give up smoking. It offers:

- step-by-step quick quit tips;
- information on how to quit, build your motivation and even deal with people who nag you to stop smoking; and
- quit-smoking e-mails to support you through the process.

☎ **1 866 318-1116 (toll-free)**
□ www.gosmokefree.ca



☎ **1 866 225-0709 (toll-free)**
□ www.healthcanada.ca/diabetes

To prevent diabetes

Diabetes affects more than 500,000 people in Quebec. It can cause serious damage to the heart and kidneys. It can even lead to blindness.

Almost all cases of diabetes

are type 2. This kind of diabetes can be prevented or delayed. You have to watch your weight, eat well and be physically active.

To learn more and to find out if you are at risk, order the publication *Eat Well. Be Active. Have Fun.*

Alcohol and pregnancy: A dangerous mix

Fetal alcohol syndrome is caused by drinking alcohol during pregnancy. It leads to birth defects and developmental delays in children. It is 100% preventable. Researchers have not yet determined an acceptable quantity of alcohol for women to consume during pregnancy. Health Canada recommends that pregnant women and those who wish to become pregnant avoid alcohol.



1 866 225-0709 (toll-free)

www.healthcanada.ca/fas

Eating well during pregnancy

Eating well while you're pregnant is a way to start caring for your child before birth. Order the publication *Canada's Food Guide to Healthy Eating*.

1 800 O-Canada

www.hc-sc.gc.ca/nutrition

Preventing falls can protect your good health

As a senior, you know good health is important to your independence. One of the best ways to protect your quality of life is to **prevent falls**. Falls are responsible for most

injuries among seniors and almost half of nursing home admissions. *You Can Prevent Falls!* is a series of

1 800 O-Canada

www.hc-sc.gc.ca/seniorsaines

and click on "Publications,"
then on "F" in the A-Z index

fact sheets that explains what can be done to maintain seniors' quality of life. *You Can Prevent Falls!* is aimed at seniors, veterans, families and caregivers.

Don't forget to apply for seniors' benefits

Canada/Quebec Pension Plan and Old Age Security benefits do not start automatically. You must apply for them. To learn more about Government of Canada services for seniors and soon-to-be seniors, order a copy of *Services for Seniors*.



1 800 O-Canada

canada.gc.ca

and click "Services for Canadians,"
then on "Seniors"

Immigration

Get your new life in Canada off to a good start

There's a lot to do if you're new to Canada. You have to find a place to live, get a job and enroll your children in school. You need to apply for a health card and find a doctor. Find the information you need in the booklet: *Welcome to Canada: What You Should Know*. This guide describes all the services available to newcomers to Canada—even where to find free language classes in your community.

1 800 O-Canada

www.cic.gc.ca

and click on "After You Arrive"



For permanent residents who travel abroad

Starting December 31, 2003, you will need a **permanent resident card** to re-enter Canada if you travel abroad. This new card will replace your IMM 1000 form.

1 800 255-4541

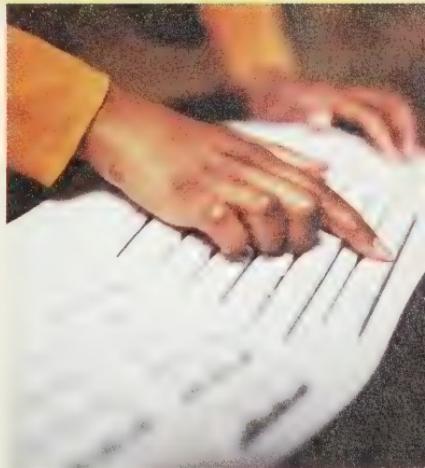
www.cic.gc.ca

and click on "After You Arrive"

Internet

Public access to the Internet is available

You don't have to own a computer to use the Internet. Chances are there's an organization in your area that offers affordable access to computers and the Internet. Through the Community Access Program, the Government of Canada helps community-based organizations in Quebec buy computers. The **Community Access Program** also offers computer and Internet training in schools, libraries and community centres.



1 800 575-9200

<http://cap.ic.gc.ca>

Jobs

Take the first step toward a full-time job

If you are between 15 and 30, and are unemployed or under-employed, you can gain the skills and work experience you need to get a full-time job through the **Federal Public Sector Youth Internship Program**. The program will put you in a Government of Canada office for a nine-month internship. The program is delivered in partnership with the YMCA.



1 800 495-8775

www.yip.gc.ca



1 800 856-8488

www.recruiting.forces.gc.ca

The Canadian Forces: A career choice

Peacekeeping, emergency assistance, the fight against terrorism: a **military career** is full of possibilities. In 2001, more than 2,500 Quebec-based members of the Canadian Forces were sent to Bosnia, the Democratic Republic of Congo, Ethiopia and Afghanistan.

To fight terrorism, the frigate HMCS Montreal spent the fall and part of the winter in the Arabian Gulf. Our CF-18s, that have already flown more

than 20,000 missions since September 11, 2001, will continue to protect the continent.

The Canadian military offers more than 100 different career choices.

Support for businesses

Help for small- and medium-sized businesses

If you own a small- or medium-sized business and want to **increase your competitiveness, innovate or export** your products, Canada Economic Development offers programs and services that could help you.

1 800 322-4636

www.dec-ced.gc.ca



Exporting expertise takes off

A company in Gaspé that measures wind is now exporting its expertise with help from Canada Economic Development.

By catching the wind, Quebec's wind power industry supplies clean and sustainable energy.

Information for entrepreneurs and the self-employed

If you dream of starting your own business, or if you are self-employed, the Canada Customs and Revenue Agency has the

1 800 959-5525

www.ccra.gc.ca

information and services you need. Whether you want to get your business number or to figure out allowable tax deductions, the Agency is the resource for you.

Offer your services to the Government of Canada

You can register your business through Contracts Canada and become a supplier to the Government of Canada. Contracts Canada will also help you understand the government's purchasing process. Take advantage of the opportunities that are there for you.

1 800 811-1148

contractscanada.gc.ca

Canada's New Health Care Accord

Recently, the Prime Minister and the provincial Premiers reached an agreement about sustaining and reforming Canada's treasured health care system. To make that agreement a reality, the Government of Canada is **increasing federal funding for health care by \$34.8 billion over the next five years.**

The Accord reinforces the five key principles of the *Canada Health Act* and it provides increased support for existing health care services across the country.

Equally important, it seeks and finances change – for the better:

- better access to appropriate primary health care providers on a 24-7 basis, reducing pressures on emergency departments;
- improved home-care services and coverage against catastrophic drug costs;
- a compassionate care benefit, through employment insurance, for those who need to take time off work temporarily to support a gravely ill family member;

- new diagnostic and medical equipment, to shorten waiting lists and speed up treatments;
- secure electronic patient records, to avoid repetitive and time-consuming paperwork;
- more science and innovation at research hospitals;
- special attention will be paid by federal, provincial and territorial governments to the health needs of Aboriginal peoples.

The Accord also provides for the creation of a Health Council to report regularly to all Canadians on the quality of their health care system. Citizens and taxpayers have a right to know how health dollars are being spent and how health reforms are being implemented.

For more Health Care Accord information:

- ☎ 1 800 O-Canada
(1 800 622-6232)
TTY 1 800 465-7735
- ✉ canada.gc.ca

Contact the Government of Canada— It's easy



Here's a list of other frequently used services:

- **Business Service Centres** 1 888 576-4444
- **Canadian Tourism Commission** 1 888 456-3333
- **Child Tax Benefit** 1 800 387-1193
- **Customs** 1 800 461-9999
- **Education Savings Grants** 1 888 276-3624
- **Employment Insurance** 1 800 206-7218
- **Goods and Services Tax Credit** 1 800 959-1953
- **Immigration**
 - Montreal: (514) 496-1010
 - Toronto: (416) 973-4444
 - Vancouver: (604) 666-2171
 - Elsewhere in Canada: 1 888 242-2100
- **Passports** 1 800 567-6868
- **Pensions** 1 800 277-9914
- **Savings Bonds** 1 800 575-5151
- **Social Insurance Number** 1 800 206-7218
- **Taxes** 1 800 959-8281

Find the Government of Canada on the Web—

It's easy



Other useful Government of Canada Web sites include:

- **Business Service Centres** www.cbsc.org
- **Canadian Tourism Commission** www.travelcanada.ca
- **Contracts Canada** contractscanada.gc.ca
- **Culture and Heritage** www.canadianheritage.gc.ca
- **Employment Opportunities** www.jobbank.gc.ca

Information ————— Renseignements
on Government sur les services du
of Canada gouvernement
Services du Canada

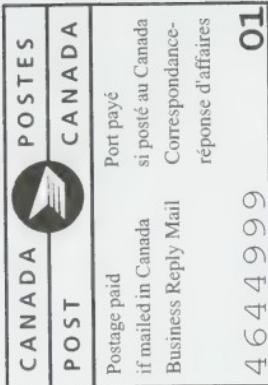
 1 800 O-Canada (1 800 622-6232)
TTY • ATS : 1 800 465-7735

 canada.gc.ca

 Service Canada Access Centres
Centres d'accès Service Canada

Canada

- **Health Information** www.canadian-health-network.ca
- **Immigration** www.cic.gc.ca
- **Natural Resources** www.nrcan.gc.ca
- **Pensions** www.hrdc.gc.ca/isp
- **Public Service Commission of Canada** www.psc-cfp.gc.ca
- **Taxation and Customs** www.ccra.gc.ca
- **Travel Assistance for Canadians Abroad** www.voyage.gc.ca
- **Weather** www.weatheroffice.ec.gc.ca
- **Youth Employment Strategy** www.youth.gc.ca



1000013348-K1G3H8-BR01

COMMUNICATION CANADA
PO BOX 8320 STN T CSC
OTTAWA ON K1G 9Z9

COMMUNICATION CANADA
CP 8320 SUCC T CSCC
OTTAWA ON K1G 9Z9

Your opinion is important to us

Did you find this publication useful?

- Very Somewhat Not very

Would you like to know more about:

- health
- the environment
- programs for families
- programs for youth
- programs for seniors

If you would like to be kept aware of Government of Canada services, please complete:

Name / Nom _____

Address / Adresse _____

City / Ville _____

Province _____

Postal Code / Code postal _____

Votre opinion est importante

La présente publication vous a-t-elle été utile?

- Très utile Assez utile Pas très utile

Aimeriez-vous en savoir plus concernant :

- la santé
- l'environnement
- les programmes à l'intention des familles
- les programmes à l'intention des jeunes
- les programmes à l'intention des personnes âgées

Si vous désirez être tenu au courant de nos services, prière de fournir l'information suivante :

- Commission de la fonction publique du Canada www.psc-cfp.gc.ca
- Conditions météorologiques www.psc-cfp.gc.ca
- Contrats Canada www.contractscanada.gc.ca
- Culture et patrimoine www.patrimoinecanadien.gc.ca
- Immigration www.cic.gc.ca
- Impôts et douanes www.adrc.gc.ca
- Informations-santé www.reseau-canadien-sante.ca
- Possibilités d'emploi www.guichetemplois.gc.ca
- Ressources naturelles www.rncan.gc.ca
- Stratégie emploi jeunesse www.jeunesse.gc.ca

Canada

Service Canada Access Centres
Centres d'accès Service Canada

Canada.gc.ca

ATS • TTY : 1 800 465-7735

1 800 O-Canada (1 800 622-6232)



Renseignements Information sur les services du gouvernement du Canada Services du Canada

- Assistance aux Canadiens www.voyagecanada.ca
- Voyagéant à l'étranger www.voyage.gc.ca
- Centres de services aux entreprises du Canada www.rcsec.org
- Commission canadienne du tourisme www.voyagecanada.ca
- Gouvernement du Canada www.gc.ca
- Renseignements Information sur les services du gouvernement du Canada Services du Canada

Voici d'autres sites Internet utiles :



C'est facile
Visitez le gouvernement du Canada sur Internet —

- Voici une liste pratique de numéros de téléphone utiles :
- Assurance-emploi 1 800 808-6352
 - Centre de services aux entreprises 1 888 576-4444
 - Commission canadienne du tourisme 1 888 234-3666
 - Crédit pour taxe sur les produits et services 1 800 959-1954
 - Douanes 1 800 959-2036
 - Immigration 1 800 808-6352
 - A Montréal : (514) 496-1010
 - A Toronto : (416) 973-4444
 - À Vancouver : (604) 666-2171
 - Autre part au Canada : 1 888 242-2100
 - Numéro d'assurance sociale 1 800 808-6352
 - Obligations d'épargne 1 800 575-5151
 - Passports 1 800 567-6868
 - Pensions 1 800 277-9915
 - Prestation fiscale pour enfants 1 800 387-1194
 - Subventions épargne-études 1 888 276-3624
 - Taxes 1 800 959-7383



C'est facile

Contactez le Gouvernement du Canada —

Nouvel accord sur les soins de santé

- Le Premier ministre du Canada et les premiers ministres provinciaux se sont entendus récemment pour soutenir et renforcer notre système de santé. Pour faire de cet accord une réalité, le gouvernement du Canada a augmenté le financement accordé aux soins de santé des citoyens canadiens et de la Loi canadienne sur la santé de la santé publique. L'accord renforce les cinq principes de la Loi canadienne sur la santé de la santé publique et accroît le soutien offert aux services de soins de santé actuels partout au pays.
- de porter une attention spéciale aux besoins des Autochtones.
- L'accord prévoit aussi la création d'un Conseil de la création canadiennes et tous les rapports régulièrement à toute la population canadienne et tous les citoyens et les contribuables ont le droit de savoir comment leur argent est dépensé et de quelle façon la réforme est mise en œuvre.

- de favoriser l'innovation et la science dans les hôpitaux universitaires ; ■ de porter une attention spéciale aux besoins des Autochtones. ■ L'accord prévoit aussi la création d'un Conseil de la santé qui fera rapport régulièrement à tous les Canadiens et les Canadiens de l'étranger du système de santé.

Les citoyens et les contribuables ont le droit de savourer comment leur argent est dépensé et de quelle façon la réforme est mise en oeuvre.

Pour plus de renseignements sur le nouvel accord :

■ 1 800 O-Canada (1 800 622-6232) ATS 1 800 465-7735

■ canada.gc.ca

- d'améliorer l'accès aux protés-
- sionnels de la sainte 24 heures
- sur 24, sept jours par semaine,
- et d'éliminer les débordements
- vers les services d'urgence ;
- d'améliorer les soins à domicile
- et la protection contre les coups
- exorbitants des médicaments ;
- offrir une prestation
- humaine, dans le cadre
- de L'assurance-emploi, aux
- personnes qui doivent quitter
- temporairement leur emploi
- pour prendre soin d'un proche
- gravement malade ;

L'accord rentre les cinq principes de la Lot canadienne sur la santé et accroît le soutien offert aux services de soins de santé actuels partout au pays.

Canadiens », puis sur « Les aînés »
et cliquez sur « Services pour les

 canada.gc.ca

 **1 800 O-Canada**



services du gouvernement du Canada.
renseignez à ce sujet et sur bien d'autres
Le guide *Services pour les aînés vous*

la demande.

automatiquement. Vous devrez en faire
de la vieillesse ne vous parviennent pas
du Canada/Québec et de la Sécurité
Les paiements du Régime de pensions

Le savez-vous?

au près d'eux.
et à ceux qui oeuvrent
combattants, à leurs familles
aux aînés, aux aînés

automomes. Ils sont destinés
ils vous aident à demeurer
aux aînés, aux aînés

des conseils pratiques et
chutes! Ils vous donnent
d'informations évitez les

Commandez les feuilles
Vous pouvez prévenir les chutes.

de la moitié des admissions dans les foyers.
de personnes âgées. Elles sont la cause de près
représentent la plupart des blessures chez les
et la détérioration de leur santé. Les chutes
causent souvent une perte d'indépendance
de vie dépend de leur santé. Les chutes leur
Les personnes âgées savent que leur qualité

Les chutes chez les personnes âgées



de A à Z
sur la lettre « E » dans l'index
cliquez sur « Publications », puis
www.hc-sc.gc.ca/seniorsaines

 **1 800 O-Canada**



www.hc-sc.gc.ca/la-nutrition
1 800 0-Canada

canadien pour manager sa santé.

Bien manager pendant la grossesse, c'est commencer à prendre soin de son enfant avant sa naissance. Commandez le Guide alimentaire

Bien se nourrir pendant la grossesse

1 866 225-0709 (sans frais)



Alcool et grossesse : un mélangage dangereux

Le syndrome d'alcoolisme fœtal est causé par la consommation d'alcool pendant la grossesse. Il cause des malformations à la naissance et du retard dans le développement des enfants. Il est évitable à 100 %. Les chercheurs n'ont pas encore déterminé quelle est la quantité acceptable de consommation d'alcool pendant la grossesse. Santé Canada recommande donc aux femmes enceintes ou qui consomment d'alcool.

souhaitent le développer de ne pas consommer d'alcool.

Pour en apprendre plus et pour savoir si vous êtes à risque, commandez la publication *Manger mieux, soyez actifs, amusez-vous*.

surveiller son poids, bien manger et faire de l'activité physique.

On peut prévenir ou retarder cette forme de diabète. Il faut

être diabète soit de type 2.

aux reins et même rendre

grave. Presque tous les cas

aux personnes au

Québec. Il peut causer de

500 000 personnes de

le diabète touche plus de

le diabète

Pour prévenir

www.sante.canada.ca/diabète
1 866 225-0709 (sans frais)



- des courtelets pour vous encourager.
- faire face aux gens qui vous dérangent en vous demandant de cesser de fumer ;
- pour vous motiver et même pour vous permettre de faire l'aide pour planifier votre abandon de la cigarette,
- des trucs pour cesser de fumer ;
- de plusieurs façons. Il offre :

Saviez-vous que près de 40 % des jeunes étudiants adultes continuent de le faire à l'âge adulte. Le Programme de la lutte au tabagisme peut appuyer votre décision d'arrêter de fumer fument ? La plupart des jeunes qui fument régulièrement continuent de le faire à l'âge adulte. Le Programme de la lutte au tabagisme peut appuyer votre décision d'arrêter de fumer

On peut vivre sans tabac

 www.vivezsansfumee.ca
1 866 318-1116 (sans frais)

Santé

Forces canadiennes, c'est plus de 100 choix de carrière militaire. 11 septembre 2001, continuent à protéger le continent. Les qui ont déjà fait plus de 20 000 sorties aériennes depuis le et une partie de l'hiver dans le golfe Arabo-Persique. Nos CF-18, contre le terrorisme, la frégate NCSM Montréal a passé l'automne en Afghanistan. Pour lutter du Congo, en Ethiopie et République démocratique en Bosnie, en 1 800 856-8488 bases au Québec ont été 2001, plus de 2 500 militaires depuis une carrière militaire vous offre grâce, lutte contre le terrorisme : Maintien de la paix, secours d'urgence, lutte contre le terrorisme : Les Forces canadiennes :



un choix de carrière



neuf mois auprès du gouvernement du Canada.
Programme permet aux jeunes de faire un stage de
Admiraître en collaboration avec le YMCA, ce

premier emploi à temps plein.

manque pour décrocher votre

l'expérience de travail qui vous

fédéral pourrait vous donner

jeunes dans le secteur public

ou sous-employé? Le Programme de stages pour les

vous avez entre 15 et 30 ans et vous êtes au chômage

un emploi à temps plein

Un premier pas vers

Possibilités d'emploi

<http://pacifc.gc.ca>

1 800 575-9200

Si vous n'avez pas d'ordinateur,
vous pouvez trouver un centre près
de chez vous qui donne accès aux
organismes comme les écoles, les bibliothèques et les centres
communautaires du Québec, achetez des ordinateurs. Le
programme offre aussi de la formation en informatique.

Vous pouvez avoir
accès à Internet

Internet





Immigration

Une introduction au Canada pour les nouveaux arrivants

Vous apprendrez où trouver un emploi, un logement ou un médecin, comment obtenir une carte d'assurance-maladie et inscrire vos enfants à l'école. Elle décrit tous les services

Canada : Ce que vous devriez savourer. Elle

utilis dans la publication. Bienvenue au

trouvez beaucoup de renseignements

Si vous venez d'arriver au Canada, vous

pour les nouveaux arrivants

[Quelle littérature au Canada](#)

Une introduction au Canada

8

queira aussi où obtenir des cours de langue gratuits.

1 800 O-Canada

Pour les résidents

qui voyagent à l'étranger

A partir du 31 décembre 2003, vous aurez besoin d'une carte de résident permanent pour rentrer au Canada, si vous voyagiez à l'étranger. Cette nouvelle carte remplacera votre licence relative au droit d'établissement (IMM 1000).





d'établissement (IM 1000).

Cette nouvelle carte remplace la VD A 1000.

1000-10000

Canada *KHL*

Candide

• 5100

0018-5978 21 JUN / JUIN 2007
BIBlio 0010

22 JUL / JULY 1982
BHS EXPERT INFORMATION

KIKI AMANA ANN
Date of Birth: November 26, 1982
Sex: Female
Date de naissance: 26 novembre 1982

Name: ANNE LATESA MANDA

of Canada du Canada
Government du Canada

1 800 463-4311

http://lavoiceverte.gc.ca/atmos/smog



Aidez votre communauté à protéger l'environnement

Vous voulez que votre communauté participe à la protection de l'environnement? Le Programme EcoAction peut vous aider. Il soutient des projets qui protègent l'environnement. Si votre organisme soutient des projets qui protègent l'environnement, sans but lucratif a un projet en tête, contactez EcoAction.

www.ec.gc.ca/ecoaction
1 800 463-4311



L'eau, source de vie

Le gouvernement du Canada et celui du Québec gèrent ensemble le Programme Saint-Laurent Vision 2000. Ce programme vise à protéger, restaurer et mettre en valeur le fleuve Saint-Laurent. Il offre des réponses à vos questions, comme :

Peut-on boire l'eau du fleuve?
 Peut-on manger le poisson péché dans le fleuve?

Peut-on pratiquer des activités sur l'eau sans risque pour la santé?

1 800 463-4311

http://lavoiceverte.gc.ca/atmos/smog

1 800 463-4311

www.ec.gc.ca/atmos/smog

1 800 463-4311

http://lavoiceverte.gc.ca/atmos/smog

1 800 463-4311

Environnement

Des conseils pour lutter contre les changements climatiques

Les changements climatiques affectent notre santé, l'environnement et l'économie. En utilisant moins d'énergie, nous pouvons réduire les émissions de gaz à effet de serre qui sont responsables des changements climatiques. Voici quelques moyens simples d'utiliser moins d'énergie :

Etiez-vous lumineux, les appareils ménagers, les téléviseurs et les ordinateurs lorsqu'ils ne servent pas.

Utilisez l'échelle thermosstat à la maison. Bassez le thermostat lorsque vous achetez des électroménagers.

Nettoyez régulièrement le filtre de votre fournaise.

Installez des pommes de douche à débit réduit, qui consomment jusqu'à 60 % moins d'eau que les pompes douces ordinaires.

Prenez l'autobus. Un autobus rempli de passagers, c'est 40 véhicules de moins sur la route aux heures de pointe. Cela représente une économie de 70 000 litres de carburant et une réduction de 175 tonnes d'émissions

Prénez l'autobus. Un autobus rempli de passagers, c'est 40 véhicules de moins sur la route aux heures de pointe. Cela représente une économie de 70 000 litres de carburant et une réduction de 175 tonnes d'émissions

Prénez l'autobus. Un autobus rempli de passagers, c'est 40 véhicules de moins sur la route aux heures de pointe. Cela représente une économie de 70 000 litres de carburant et une réduction de 175 tonnes d'émissions

Prénez l'autobus. Un autobus rempli de passagers, c'est 40 véhicules de moins sur la route aux heures de pointe. Cela représente une économie de 70 000 litres de carburant et une réduction de 175 tonnes d'émissions

Prénez l'autobus. Un autobus rempli de passagers, c'est 40 véhicules de moins sur la route aux heures de pointe. Cela représente une économie de 70 000 litres de carburant et une réduction de 175 tonnes d'émissions

Prénez l'autobus. Un autobus rempli de passagers, c'est 40 véhicules de moins sur la route aux heures de pointe. Cela représente une économie de 70 000 litres de carburant et une réduction de 175 tonnes d'émissions

Prénez l'autobus. Un autobus rempli de passagers, c'est 40 véhicules de moins sur la route aux heures de pointe. Cela représente une économie de 70 000 litres de carburant et une réduction de 175 tonnes d'émissions

Prénez l'autobus. Un autobus rempli de passagers, c'est 40 véhicules de moins sur la route aux heures de pointe. Cela représente une économie de 70 000 litres de carburant et une réduction de 175 tonnes d'émissions

Prénez l'autobus. Un autobus rempli de passagers, c'est 40 véhicules de moins sur la route aux heures de pointe. Cela représente une économie de 70 000 litres de carburant et une réduction de 175 tonnes d'émissions

Prénez l'autobus. Un autobus rempli de passagers, c'est 40 véhicules de moins sur la route aux heures de pointe. Cela représente une économie de 70 000 litres de carburant et une réduction de 175 tonnes d'émissions

Prénez l'autobus. Un autobus rempli de passagers, c'est 40 véhicules de moins sur la route aux heures de pointe. Cela représente une économie de 70 000 litres de carburant et une réduction de 175 tonnes d'émissions

Prénez l'autobus. Un autobus rempli de passagers, c'est 40 véhicules de moins sur la route aux heures de pointe. Cela représente une économie de 70 000 litres de carburant et une réduction de 175 tonnes d'émissions

Prénez l'autobus. Un autobus rempli de passagers, c'est 40 véhicules de moins sur la route aux heures de pointe. Cela représente une économie de 70 000 litres de carburant et une réduction de 175 tonnes d'émissions

Prénez l'autobus. Un autobus rempli de passagers, c'est 40 véhicules de moins sur la route aux heures de pointe. Cela représente une économie de 70 000 litres de carburant et une réduction de 175 tonnes d'émissions

Prénez l'autobus. Un autobus rempli de passagers, c'est 40 véhicules de moins sur la route aux heures de pointe. Cela représente une économie de 70 000 litres de carburant et une réduction de 175 tonnes d'émissions

Prénez l'autobus. Un autobus rempli de passagers, c'est 40 véhicules de moins sur la route aux heures de pointe. Cela représente une économie de 70 000 litres de carburant et une réduction de 175 tonnes d'émissions

Prénez l'autobus. Un autobus rempli de passagers, c'est 40 véhicules de moins sur la route aux heures de pointe. Cela représente une économie de 70 000 litres de carburant et une réduction de 175 tonnes d'émissions



www.changementsclimatiques.gc.ca
1 800 O-Canada

pendant 10 secondes
consomme plus
de carburant que
si vous l'arrêtez et
le laisser tourner
de votre véhicule.
tourner le moteur
de gaz à effet
de serre par an.

Evitez de laisser
de sorte par an.

175 tonnes d'émissions

et une réduction de
de gaz à effet

175 tonnes d'émissions

et une réduction de
de gaz à effet

175 tonnes d'émissions

et une réduction de
de gaz à effet

175 tonnes d'émissions

et une réduction de
de gaz à effet

175 tonnes d'émissions

et une réduction de
de gaz à effet

175 tonnes d'émissions

et une réduction de
de gaz à effet

175 tonnes d'émissions

et une réduction de
de gaz à effet

175 tonnes d'émissions

et une réduction de
de gaz à effet

175 tonnes d'émissions

et une réduction de
de gaz à effet

175 tonnes d'émissions

et une réduction de
de gaz à effet

175 tonnes d'émissions

et une réduction de
de gaz à effet

175 tonnes d'émissions

et une réduction de
de gaz à effet

1 800 811-1148
 contractscanada.gc.ca

Contacts Canada vous permet d'inscrire votre entreprise comme fournisseur et vous aide à mieux comprendre le processus d'achat du gouvernement du Canada. Profitez des occasions qui s'offrent à vous.

Offrez vos services au gouvernement du Canada

www.adrc.gc.ca
 1 800 959-7775

Si vous songez à démarrer votre entreprise ou si vous êtes travailleur indépendant, l'Agence des douanes et du revenu du Canada vous offre une gamme de services et de renseignements importants. Que ce soit pour vous aider à obtenir un numéro d'entreprise ou pour déterminer les déductions d'impôt admissibles, renseignez-vous auxquelles vous êtes

Entrepreneurs et travailleurs indépendants : renseignez-vous

En captant le vent, l'industrie éolienne du Québec fournit une énergie propre et durable. Une compagnie de Gaspé, qui mesure les ventes, exporte maintenant son savoir-faire à l'étranger grâce à l'appui qu'elle a reçu de Développement économique Canada.

Un bel envol

À l'appui des petites et moyennes entreprises que vous cherchez à accroître votre moyenne entreprise au Québec et compétitive, à innover ou à exporter, les programmes et services de Développement économique Canada pourraient vous aider.

www.dec-ced.gc.ca
 1 800 322-4636

Entreprises

Enfants et familles



L'épargne-études, un cadeau d'avenir

En choisissant d'offrir un régime épargne-études à un enfant qui vous est cher, l'épargne-études offre un régime épargne-études à un enfant qui vous est cher, vous lui faites un cadeau d'avenir. La Subvention canadienne pour l'épargne-études ajoute 20 cents à chaque dollar que vous dépensez dans un régime énergétique d'épargne-études, pour un maximum de 400 \$ par année jusqu'à ce que votre enfant ait 17 ans.

Au total, cette subvention

Au total, cette subvention gouvernementale pourrait atteindre 7 200 \$ lorsqu'un vote en faveur sera prêt à continuer ses études après le secondaire.

Programme d'aide préscolaire aux Autochtones

Un coup de pouce apprécie

avec les autres. »

« Le programme d'aide prescolaire aux Autochtones a vraiment fait une différence pour ma fille. Lorsqu'elle revient à la maison, elle me parle de sa culture. Elle m'apprend même des choses », affirme la mère d'un enfant qui a participé au programme. « Quand elle a commencé l'école, elle était déjà habituée à apprendre et à interagir

Les enfants autochtones arrivent à l'école mieux préparés à apprendre grâce au Programme d'aide prescolaire aux Autochtones. Les enfants autochtones arrivent à l'école mieux préparés à apprendre grâce au Programme d'aide prescolaire aux Autochtones. Ce programme est offert aux enfants de cinq ans et moins dans les réserves et hors réserves. Il est financé par le gouvernement du Canada. Pour savoir comment participer, contactez le Programme d'aide prescolaire aux Autochtones.

1 888 276-3624 (sans frais)

www.gutenberg.org

—
—

Dlaire aux Autochtones

avec les autres. »

et cliquez sur « Enfance et jeunesse autochtones »

1 866 225-0709 (sans frais)

Protection pour les consommateurs

Vous voulez : Réduire vos dettes de cartes de crédit? Magasiner en ligne en toute sécurité? Éviter les fraudes en matière de consommation? Protéger vos renseignements personnels? Investir judicieuxement?

Pour des outils pratiques et des renseignements sur la lagune de protéger vos droits de consommateur, contactez le Cartefour des consommateurs.

Vous pouvez faire enlever votre nom de certaines listes utilisées par les compagnies pour vous contacter par téléphone ou par la poste.

Visitez le site Internet stratégique et cliquez sur : « Renseignements pour les consommateurs » dans le menu de gauche ; ensuite sur « Cartefour des consommateurs » ; puis sur « Vous et votre santé » dans le menu principal, et sur « Ressources pour les personnes âgées » sous « Services personnels ».

Pour vous débarrasser de la sollicitation publique

Vous voulez : Réduire vos frais bancaires? Protéger vos renseignements personnels? Pour des outils pratiques et des renseignements sur la lagune de protéger vos droits de consommateur, contactez le Cartefour des consommateurs.

Vous pouvez faire enlever votre nom de certaines listes utilisées par les compagnies pour vous contacter par téléphone ou par la poste.

Visitez le site Internet stratégique et cliquez sur : « Renseignements pour les consommateurs » dans le menu de gauche ; ensuite sur « Cartefour des consommateurs » ; puis sur « Vous et votre santé » dans le menu principal, et sur « Ressources pour les personnes âgées » sous « Services personnels ».

Sur « Ressources pour les personnes âgées » sous « Services personnels ».



Consommation

audio, en braille et sur disquette en composant le 1 800 O-Canada.
Vous pouvez obtenir ce guide en gros caractères, sur cassette

du Canada : canada.gc.ca

■ Visitez le site Internet principal du gouvernement

■ de renseignements du gouvernement du Canada ;

■ composant le 1 800 O-Canada (1 800 622-6232), le centre

du gouvernement du Canada en :

■ Vous pouvez obtenir des renseignements sur les autres services

Pour vous renseigner sur d'autres services

Nous vous invitons à conserver Services pour vous. Il vous

sera utile pour trouver le bon service, si vos besoins changent.



■ sites Internet de nombreux

■ breux autres services

■ du gouvernement.

■ trouvez aussi une liste

■ détachable des numéros

■ de téléphone et des

■ A la fin du guide, vous

■ de téléphone sans frais et des sites Internet.

■ A la fin de chaque description, vous avez des numéros

■ Les titres des brochures et dépliants sont en italiques.

■ Tous les sujets sont en caractères gras.

■ Chacune de ces sections correspond à des besoins individuels

■ fonctionnement et comment les obtenir. Il contient huit sections,

■ décrit quelques-uns des services et vous explique comment ils

■ répondre à vos besoins changeants. Ce guide, Services pour vous,

■ Les services du gouvernement du Canada sont conçus pour

Introduction



Table des matières	
Consommation	
Enfants et familles	
4 Protection pour les consommateurs	Pour vous débarrasser de la sollicitation publicitaire
5 L'épargne-études, un cadeau d'avenir	L'épargne-études
5 Programme d'aide scolaire aux Autochtones	Programme d'aide scolaire aux Autochtones
6 Entreprises	Offrez vos services au gouvernement du Canada
6 Des conseils pour lutter contre les changements climatiques	A l'appui des petites et moyennes entreprises
7 Aidez votre communauté à protéger l'environnement	Des conseils pour aider les communautés à protéger l'environnement
8 L'eau, source de vie	L'eau, source de vie
8 Des alertes au smog pour vous protéger	Des alertes au smog pour vous protéger
9 Une introduction au Canada pour les nouveaux arrivants	Pour les résidents permanents qui voyagent à l'étranger
9 Vous pouvez avoir accès à Internet	Un premier pas vers un emploi à temps plein
10 Possibilités d'emploi	Les Forces canadiennes : un choix de carrière
10 Vous pouvez vivre sans tabac	Qui peut vivre sans tabac
11 Santé	Alcool et grossesse : un mélange dangereux
11 Les chutes chez les personnes âgées	Pour prévenir le diabète
12 Pour prévenir le cancer	Qui peut vivre sans tabac
12 Qui peut vivre sans tabac	Les chutes chez les personnes âgées
13 Santé	Alcool et grossesse : un mélange dangereux
13 Qui peut vivre sans tabac	Pour prévenir le diabète
14 Nouvel accord sur les soins de santé	Nouvel accord sur les soins de santé
15 Contactez le gouvernement du Canada	Contactez le gouvernement du Canada

15

14

13

12

11

10

10

9

9

8

8

8

7

7

6

6

6

6

5

5

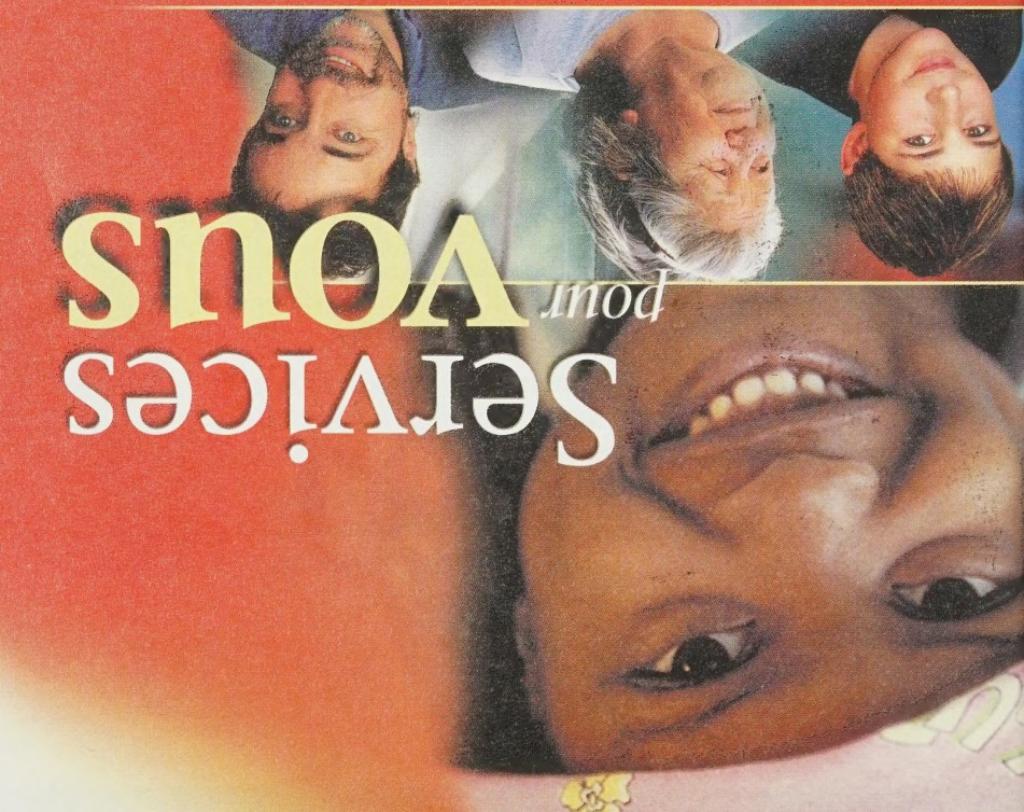
4

4



Guide des services du gouvernement du Canada au Québec

SERVICES pour VOUS



3 1761 11465351 2

